

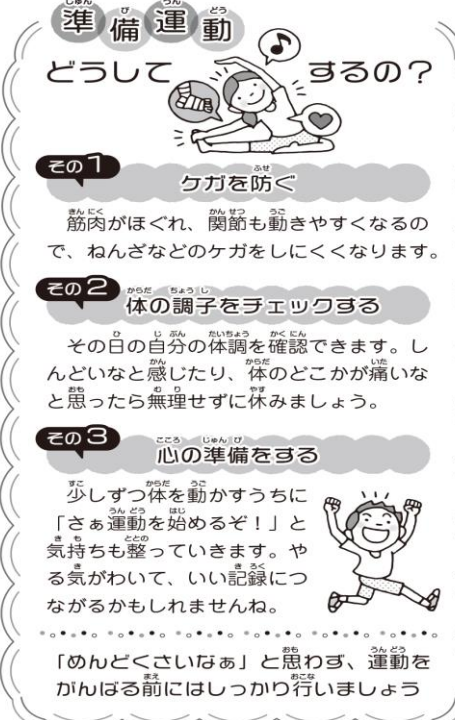
9月のほけんだより

令和6年9月12日
ゆりのき台中学校保健室

夕暮れ時には秋の虫の音が聞こえ、気持ちの良い秋風を感じられるようになりました。これから中間考査が終わると、体育大会の練習が始まります。昼間はまだ蒸し暑い日が続きますので、家に帰ったらお風呂や睡眠タイムなど疲れをとる時間をゆっくりとりたいですね。一日の疲れを残さず練習に備えましょう。

** 体育大会練習前に6つのチェック **

- ①手足の爪は切っている。
 - ②朝食はしっかり食べた。
 - ③お茶、スポーツドリンクは準備した。
 - ④帽子、汗ふきタオルは準備した。
 - ⑤はきなれた靴の準備をした。
 - ⑥朝、自分なりの健康チェック
(いつもとかわりないか)
- 全部 OK なら準備体操をしてスタートしましょう。
※活動前にまず水分補給を忘れずに。



準備運動
どうしてやるの？

その1 **ケガを防ぐ**
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 **体の調子をチェックする**
その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 **心の準備をやる**
少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。
「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

～ 後期歯科健診について ～

9月26日(木)9:00～歯科健診があります。今回の健診は、欠席された場合、追加健診がありませんので、ご注意ください。

夏休みあけに、各種検診の受診済み証がたくさん保健室に届きました。後期歯科健康診断でも受診の必要がある場合は、お知らせを出します。

【保護者様】～日本スポーツ振興センターについて～

新学期が始まり、夏休み中の各部活動中のけが等報告をうけています。提出がお済みでない方や追加に必要な書類などございましたら、随時ご連絡ください。書類は、月毎に1枚必要です。提出は、お子様を通じてその都度でも、まとめて提出いただいてもかまいません。毎月末に手続き申請しています。

～まだまだ熱中症に注意～

熱中症対策で特に重要なのは、水分補給です。

水分補給のポイント

①こまめに水分補給

- 1時間から2時間ごとに100～200mlの水分をとる。(コップ1杯くらい)
- ★一気飲み(400～500ml)をすると → 体に多くの水分が入る
- 体に洪水が起こったようになる(脳が洪水を感じる)
- 尿をたくさん出そうとする
- 脱水症状をおこすので、こまめに飲むことがポイント。

②カフェインの多い飲み物は避ける。(×コーヒー、×緑茶)

- ★カフェインには利尿作用があり、より尿を出してしまうためできるだけ避ける。

③朝昼晩の3度の食事をきちんととる。

- 1日に必要な水分の約半分は食事から摂取しているため。

④寝る前、起きた時にもコップ1杯程度の水分をとる

- 寝ている間にも400ml程度水分が失われています。しっかり補給しましょう。

⑤熱中症かなと感じた時は、経口補水液を飲む

- 経口補水液は、脱水した体に必要な水と塩分、糖分がバランスよく含まれています。保健室に用意しています。

～脳貧血はどうしておこるの?～

「脳貧血」は、急に立ったり、長時間立ち続けたりすることで、血液が足下にたまってしまい(重力の関係)、脳に必要な血液が回らなくなり、めまいや立ちくらみが起きる症状です。

「貧血」は、血液に問題があり、主に鉄分不足から赤血球の数が減少してしまうことによりおきます。

体育大会練習中に、ふらっとしそうなになったら、すぐにその場にしゃがんで頭を下げましょう。
脳貧血の予防として、日ごろから、朝食をとり、十分な睡眠をとること、水分をこまめにとること、足の筋肉を鍛えることを心がけましょう。

～貧血にも注意!～

思春期にぐんと身長が伸びる時期、食事からの鉄、たんぱく質が不足してしまい、気が付かないうちに貧血になっていることがあります。貧血になると血液中の赤血球の数や血色素が健康な人よりも少なく、酸素を十分に運ぶことができなくなるために、頭痛や身体のだるさがあります。鉄分の多い食品(レバー、貝類、ほうれん草など)を積極的にとり、症状がきつい場合は受診することがおすすめです。